



キラリ事業所訪問 21

歯科衛生士から在宅介護の現場に

できることを一つずつ積み重ね、地域の安心につなげたい

広島市口田地域包括支援センター センター長 元廣 緑さん

JR「安芸矢口駅」近く、通学や通勤する車や人が行き交う県道37号に面する建物。入口に掲げられた「お気軽にお入り下さい」という大きな文字が目を引きまします。「何をするとところ？」と足を止める人、すでに知った人はちゅうちょなくドアを開けて「元気かいのう」「ちょっと頼みが…」「トイレ貸してください」と次々と顔をのぞかせます。

広島市口田地域包括支援センターのセンター長を務める元廣緑さんは、歯科衛生士でもある珍しい経歴の持ち主。歯科衛生士として高齢者施設にかかわり、介護保険制度のスタートとともに居宅介護支援事業所のケアマネジャーに。平成17年、併設する在宅介護支援センターに異動。「高齢者が暮らす」という状況をつくるには、介護保険だけでは難しいと感じていた。在宅介護にかかわり、幅広い活動ができる地域包括の仕事がしたいと思ったんです」と平成18年4月、地域包括支援センターの立ち上げとともに同センターに。高齢者人口6,500人を超える口田中学校区を、7人のスタッフで担当しています。

開設当初は顔を覚えてもらうために、業務内容をまとめたチラシを持って開業医、老人クラブや社会福祉協議会といった地域の会合、小学校のイベントを訪問。「毎度おなじみの口田地域包括支援センターです」と決まり文句で始め、「いざとなったら連絡ください」「もう知っている方はお隣の方に知らせてください」とつながりを広げてきました。センターにいるときには、知った顔が前を通れば呼び止め、小学生にも「またおいでね」と声を掛けます。

“高齢者にかかわる”総合相談窓口として、高齢者を含めたすべての人にかかわるのが同センターのスタンス。「小学生だっ

て、0歳の赤ちゃんも、知らない人を見ればほえる犬も地域の構成要員。地域の問題は地域の中に解決がある。私たちは、人やしくみをくっつけたり、役割分担をしてつなぎ直すだけ。私たちはおまけの存在です。

元廣さんが考える地域包括ケアとは、「昔からあったもので今は壊れてしまっ

たもの、自然にあった見守りの環境です。人も医療、行政、企業もお互いのことを思いながら営みをしていける状況」だと言います。「地域づくりのために頼まれたことにこたえていくだけです。いいよと言ってくれる人が一人でもいたら、凶にのって動きます。思い立ったが吉日のような人間。調整するスタッフは大変ですよ」とカラリと笑います。協力が難しい案件も、元廣さんの口からまず出るのは「私ができることは何ですか」。そんな姿勢が、同センターのカラーになっています。

今後の課題は、高齢者以外の世代への認知。前を通るバスの車内放送で同所のアナウンスを始めました。「介護が必要になる前にここを利用してもらえるようにしたい。日々の安心につながると嬉しいです」。

<DATA>

■広島市口田地域包括支援センター（医療法人社団 うすい会）
広島市安佐北区口田南7-11-22

☎082-842-8818 受け付け時間 8:30～17:30（日曜、祝日を除く）

※緊急時は24時間電話相談可能



元廣緑さん（51歳）。主任介護支援専門員、歯科衛生士。「とにかく仕事が好き。できない理由を探すのは簡単、当たって砕ける精神で何とかします」



青い屋根と看板が目印

未来につなぐ人財育成のエッセンス⑪

新人職員を育てながら指導力をバージョンアップしよう

～はげましのひと言編～

一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山法子

(社会福祉士 介護福祉士 介護支援専門員 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



6月。新人職員が慣れてくるとともに指導的立場にあるリーダーさんたちもほっとひと息ですね。しかしこの時期から遅めの「五月病」がやってきます。この間までいい調子だったのにどうしたんだろう、最近よくよしている、打たれ弱い、不安を言ってくる…という様子。そんなときにどんな言葉がけをすればいいでしょうか。部下が育ちリーダーがはぐくまれる風土のある職場によく使われているリーダーの「はげましのひと言」をお伝えします。

■打たれ弱い職員に注意するとき

→いきなり言わない！

モチベーションが下がるきっかけに、注意された・叱られたということがあります。若い職員は叱られ慣れていない、年長の職員はプライドが邪魔をするのでダメージを感じてしまいがち。だからといって伝えないわけにはいかないですよ。いきなりの注意はショックを与えてしまいますので、そういうときは「ちょっといい？」と心の準備をさせます。そしてはじめにほめてから「そこでひとつアドバイスなんだけど」と続けます。最後に「それができればもっとよかったよ」「期待してるからね」と締めくくる。アドバイスが励ましになる瞬間です。

■くよくよあとまでひっばる職員

→フォローの言葉を！

職員のちょっとしたサイン、気づいていますか。その表情、態度から察することができますか。利用者さんからなにか言われた、先輩から叱られた、意図していたことがうまくできなかったなど、くよくよサインをしっかりと見極め

られる指導者でいてください。さて、サインをキャッチしたらリセットさせてあげましょう。「これからどうしたい？」「次回はこうしようね」と「これから」におけて寄り添いましょう。「気にしてしまう人」は方法がほしいのではなく、気持ちを理解してほしいのです。

■自信がなく不安な職員には

→日々の言葉がけを！

ふだんはほとんど会話がなくいざというときに数時間の面談をするよりも、ふだんからほんの10秒の声かけや5分の立ち話をする方が、断然気持ちの支えになるようです。不安そうなときに「なにか困っていることはない？」とさらっと聞きます。寡黙で会話の頻度の低い指導者にはなかなか心打ち明けにくいもの。励ましの言葉も空回りしてしまいます。日々のていねいな言葉がけそのものがはげまされていると感じるのです。

日ごろの会話と事前の確認ができる指導者になるためには、自分自身の気持ちの持ちようや観察力、洞察力、伝える力を意識することが大切です。新人職員を育てながら指導力をバージョンアップするということは、リーダーになればなるほど、自分磨きができるということ。育て育てられる職場風土が離職を防ぎ、介護の質の維持向上につながるのです。

リエゾン地域福祉研究所 検索

介護を語るあなたへ贈る本

世界から猫が消えたなら

マガジンハウス 川村元気：著

30歳郵便配達員。余命あとわずか。世界はどう変化する、人は何を得て、何を失うのか。消してみることで、価値が生まれる。失うことで、大切さが分かる。『告白』『悪人』『モテキ』などを製作した映画プロデューサーが描く哲学エンターテインメント。介護職である前に自らの人生を考えたい若いスタッフにおすすめの一冊。



<地域包括ケアのなるほどキーワード>

高齢者と地域活動と社会参加

高齢者の地域活動により医療費の節減は可能。また、高齢者の社会参加を通じた介護予防を推進。これは、社会保障制度改革国民会議における議論の整理（医療・介護分野）による、健康の維持増進、疾病の予防及び早期発見の考えです。

「高齢者を地域活動や社会参加させる」という視点ではなく「高齢者自身が参加したくなる、活動したくなる」というしくみのために、アイデアをもうひとひねりした企画が地域ごとに求められるということですね。

介護のための医療用語・医学知識 (12) 「バイタルサインの基礎知識と解説」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



■「意識レベル」が正常(清明)とは

一般的には、朝「目覚めて」「何らかの活動(反応)をして」夜は「睡眠」が繰り返される状態、そして、外からのさまざまな刺激に対しては、それを理解して行動(反応)することが出来る状態をいいます。

■「意識レベル」の異変

「何かいつもと違う」「今日は、何かボーっとしている」等、いつも介護している家族やヘルパーさん等が異常に気づくことが多いです。

■「意識がない」という表現には

「何かいつもと違う」「今日は、何かボーっとしている」などのようなレベルから、「全く反応がない」状態まで示します。「意識障害○○がある」と表現する場合があります。

■「意識障害○○には……」

・意識混濁・意識狭窄(きょうさく)・幻覚・錯覚・不安・興奮・せん妄・妄想などがあります。

■「意識レベル」が低下してくると

- ・痛みに対する反応が低下する。
- ・しっかりしているように見えても、理解力(判断力)は低下している。
- ・体に不調があっても、自分から訴えられないこともある。
- ・思いもかけない行動をとることもある(危険予防、事故には細心の注意)。
- ・飲水、食事の介助には十分な配慮と注意が必要である(誤嚥の危険が高い)。
- ・認知症の方の場合は、いつもの行動パターン等の変化が見られる場合もある(興奮状態が強くなる等)。

・意識レベルや意識障害の変化を観察したら、他のバイタルサインを測定して医療者と相談をしましょう。

■「意識レベル」の客観的な評価方法には

・ジャパン・コーマ・スケールJCS(3-3-9度方式)

*現在、日本で一番よくつかわれている評価方法です。他にグラスゴ・コーマ・スケールGCSなどがあります。

◆ジャパン・コーマ・スケール法(3-3-9方式)

(目を開けているかどうかの状態の評価する方法)

	点数	状態
I：覚醒している (目を開けている)	1	意識清明だが、はっきりとはしていない
	2	見当識障害がある(時間、場所、日にち等がわからない)
	3	自分の名前や生年月日が言えない
	10	普通の呼びかけで開眼する
II：刺激に対して 一旦は覚醒する	20	大声の呼びかけ、体をゆする等で開眼する
	30	痛みの刺激をしながら、呼びかけを繰り返すと、かるうじて開眼する
	100	痛みの刺激に対して、払いのける動作をする
III：刺激しても 覚醒しない	200	痛みの刺激に対して、手足を動かしたり、顔をしかめたりする
	300	痛みの刺激に対して、全く反応しない

*目を開けていても(開眼状態)評価しにくい場合の評価基準

R：不穏状態 I：失禁がある A：自発性喪失

【例】大声の呼び掛けに反応し、一旦覚醒するが失禁もしている場合「20-I」となる。

「一般的な相続手続きについて」

司法書士 飯島きよか



今回から、相続手続きについて、何回かに分けてお話ししていこうと思います。1回目は「相続って何？」から始めます。

■相続って何？

相続とは、「亡くなった方の名義になっている財産を、家族などの相続人が引き継ぐこと」です。

次に、「いつから始まるか」といえば、人が亡くなったと同時に始まります。しかも自動的に。

つまり、相続とは、「人が亡くなったと同時に始まり、相続人は、自動的に、亡くなった方の財産を引き継ぐこと」です。この自動的にというのは、本当に自動的に、亡くなったことを知らなくても相続は始まりますし、自分が相続人であることを知らなくても、相続は始まるのです。

相続人が複数いる場合は、全ての財産を、相続人全員で共有している状態になります。この場合は、1人で勝手に財産を処分することはできません。何かしようと思ったら、相続人全員で行っていくようになります。

このように、相続は、被相続人の死亡と同時に、自動的に発生しますが、実際に使えるように(例えば、銀行預金であれば、預金を引き出す)するためには、法律上の手続きが必要です。次回は、手続きの方法について、お話ししていきます。

●【あすみあ司法書士事務所】

◇弊所作成小冊子◇【相続手続きはじめてガイド】【よくわかる介護保険と成年後見】無料配布中!

お電話、またはHPの「問い合わせフォーム」からお申し込み下さい。

広島市中区西白島町 16-7 NiDi ビル2階
TEL 082-502-6485 HP <http://sihou.biz>

あすみあ司法書士 検索

山田 奈穂

<http://naho2007.blog89.fc2.com/>

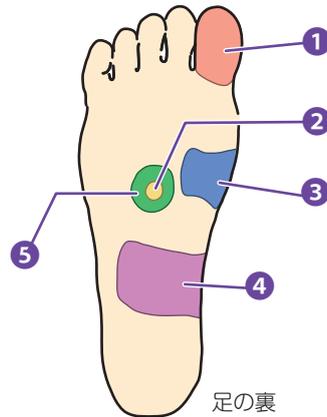

ほつ とお手入れ イライラ、だるさを和らげる 足裏マッサージ

体は疲れているのに眠れなかったり食欲がないのは、自律神経が乱れているサイン。頑張り屋さんに多くみられるそうです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、昼間は交感神経が活発に、夜は次第に副交感神経が働いて体を休めようと睡眠へ。この2つがバランスよく働くことで健康を維持しています。今回は自律神経の乱れを緩和する、心地よい足裏マッサージを紹介します。

※取材協力/エステ・整体サロン MIU (東広島市)

○マッサージ

足裏にある5つのポイントを刺激して、ストレスの影響を受けやすい箇所を活性化させます。マッサージは①から順に、各ポイントに向けて両手の親指を押し滑らせて刺激します。クリームやオイルなどを塗って行くと、指が滑りやすくなります。



足の裏

- ①頭部…ストレスを取り除き、ホルモンバランスを整える。親指の付け根から指先へと押し滑らせる。
- ②副腎…ストレスと関係が深いホルモンが分泌。指で押し上げる。
- ③胃…ストレスの影響を受けやすい。ポイントに向かって3列ほど指を滑らせる。
- ④大腸・小腸…特に大腸がストレスの影響を受けやすい。指を押し滑らせる。
- ⑤ソーラープレクサス…自律神経に働きかけてストレスを取り除く。奥深く刺激する。

旬カメラ 「スモモもモモか!?!」

言葉遊びで「すもも も もも もものうち」とありますが、実際にはスモモとモモは違うもの。スモモはバラ科の植物で、どちらかといえばウメに近いそうです。これから夏にかけて最もおいしくなる季節。爽やかな甘さが涼を運んでくれます。



編集後記

スマートシニア。ITを使いこなす高齢者の姿です。携帯端末を片手にさっそうと街を闊歩(かっぱ)するダンディーなイメージですね。遠い未来の話ではなくあつという間に当たり前になるのでしょうか。今、見守り活動や緊急通報はこうしたITがどんどん導入され始めています。人による見守りと機器によるものをあわせて活用することで、在宅生活が守られる時代です。ありがたい暮らしをのびのび満喫できる暮らしを「スマートだね」と言う時代の到来、楽しみです。(丸山)

1.2.3...? 気になる数字

「就労者の5人に1人が60歳」

総務省の労働力調査によると、60歳以上で働いている人(就業者数)は1199万人。これは全就業者数の19%に相当し、働いている人のおよそ5人に1人は60歳以上と

なる。今年4月に定年が65歳に引き上げられ、働いている人のおよそ10人に1人は65歳以上となった。今、社会の高齢化とともにシニア労働力が年々高まりつつある。

きゃぶす便り定期購読について

きゃぶす便りの定期購読をご希望の方は、お届け先の郵便番号、住所、事業所名(ご氏名)、「きゃぶす便り定期購読希望」と明記の上、下記フリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

☎ FAX 0120-47-1704